

ENSALADA MIXTA-



La ensalada mixta es una ensalada sencilla, y como tal, apta para todo tipo de paladares y adaptable a casi cualquier exigencia gastronómica. La lechuga de base, puede ser complementada con una gran variedad de ingredientes. Por su versatilidad, la ensalada mixta es la elección perfecta para abrir boca como primer plato de un menú, o como complemento de una comida más contundente, al centro de la mesa.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g] o 1 guarnición de rúcula [45 g] o 1 guarnición de canonigos [45 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharada sopera de zanahoria, en conserva [15 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre de Jerez [9 g]
- 100 gramos de pepino

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar, lavamos bien la lechuga, los tomates y a continuación los secamos.
- 2º Cortamos las hojas de lechuga y acto seguido, las disponemos en el recipiente en el que vayamos a presentar nuestra ensalada mixta.
- 3º Continuamos cortando el pepino en rodajas
- 4º Posteriormente, cortamos la cebolla en finas láminas que a continuación separaremos con los dedos.
- 5º Colocamos el pepino, la cebolla y la zanahoria sobre la lechuga.
- 6º Por último, aliñamos la ensalada incorporando en primer lugar la sal, a continuación, el vinagre y, por último, el aceite de oliva virgen extra.
- 7º Una pizca de sal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [234 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	28 mg	64 mg	3 %